The Green Fork



BEGUDES · VEGÀ

Gominoles immunitàries

4 racions 35 kcal

Ingredients

- **2**-3 pastanagues mitjanes
- **2** taronges (pelades)
- **1** llimona
- **1** tros de cúrcuma fresca (o 1cdta de cúrcuma en pols)
- **1** tros de gingebre fresc (1–2 cm)
- Un pessic de pebre negre (opcional)
- Aigua (segons textura)
- **3g** d'agar-agar
- **2cdtes** d'agave (o qualsevol edulcorant líquid)

PER RACIÓ

Proteïnes	**0,8 g**
Greixos	**0,2 g**
Hidrats	**5,5 g**
Fibra	**1 g**

Elaboració

1. Triturar tots els ingredients del suc
2. Anar afegint aigua fins a adquirir una textura prou líquida
3. Afegir entre 50 i 100ml del suc en una cassola petita juntament amb l'agar-agar
4. Portar a ebullició, cuinar 1-2min més i retirar del foc
5. Afegir-hi l'edulcorant i barrejar
6. Immediatament abocar-ho a la glaçonera o en un tupper
7. Deixar a temperatura ambient durant uns 10min i a la nevera mínim 30min

Fet amb CookNest

Totes les receptes de The Green Fork
cooknest.app/@thegreennfork · Instagram @thegreennfork